

Утверждаю

Согласовано

Директор БОУ г. Омска

Индивидуальный предприниматель

Долбилкин А.Ф.

Циклическое меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов на 2022 год

Циклическое меню горячих завтраков
для обучающихся 1-х-4-х классов на 2022 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
173-2017, 174 2017	Каша молочная*	185	7,5	10	35,6	262,2
54-14гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и медом*****	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Фрукт свежий**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	14,3	14,8	63,9	445,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	60	1,1	5,3	4,6	71,1
946/2/1998	Картофельное пюре	135	2,8	5,5	17,8	131,2
КТК 905, 498 2004	Котлеты, биточки, шницель (мясо птицы)	75	14,3	3,3	10	127,1
54-7гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и сахаром*****	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	20,8	14,4	54,5	431
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
25/634/1998	Овощи свежие в нарезке***	35	0,6	4,7	1,8	51,4
893/2/1998	Плов с курицей	225	30,6	9,1	37,4	354
54-43гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и медом*****	200	0,4	0,1	8,5	36,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	500	34,6	14,2	67,4	535,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
238/2/2011	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,4
1090/3/1998	Соус ягодный (клюква, малина, красная или черная смородина, брусника, вишня, облепиха, клубника)	50	0,2	0	25,1	101,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт свежий**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	500	17,3	12,3	79,1	496,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-6г-2020/СР	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020/СР	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами ****	80	11,1	5,9	5	117,8
54-14гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и медом*****	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	18,6	11,7	66,8	446,6
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	30	0,5	4	1,5	44,1
54-3г-2020/СР	Макаронны отварные с сыром	165	8,7	7,9	31,5	231,7
54-4м-2020/ТПП/СР	Котлеты, биточки, шницель (говядина)	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-13гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и медом*****	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	25,6	26,3	68,1	611,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020/СР	Сыр п/твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1к-2020/СР	Каша молочная*	200	5,9	6,9	32,9	216,8
54-7гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и сахаром*****	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Фрукт свежий**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	515	11,8	10,4	62,7	390,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020/СР	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020/СР	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Фрукт свежий**	110	0,4	0,4	10,8	48,8
	Итого за Завтрак	500	16,3	20	40	406,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-15з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	45	1	3,2	5,1	53,5
54-4г-2020/СР	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,4	6,2	32,3	215
54-2м-2020/СР	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
54-3гн-2020/СР	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	500	25,2	23,4	66,8	579,2

Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-21з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-22м-2020/СР	Рагу из мяса птицы	200	21	7	17,5	217,3
54-7гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой с медом*****	200	0,4	0,4	9,7	44,4
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		500	25,6	7,9	53	386,8
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-19з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	25	0,3	2,2	2,1	29,9
54-3г-2020/СР	Макаронны отварные с сыром	145	7,6	6,9	27,7	203,6
54-5м-2020/ТПП/СР	Котлеты, биточки, шницель (мясо птицы)	75	14,3	3,3	10	127,1
54-1соус-2020/СР	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5
54-5гн-2020	Чай со свежемороженой ягодой и сахаром*****	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		505	25,2	15,7	62,6	494,4
Суббота, 2 неделя						
Завтрак						
54-1т-2020/СР	Запеканка из творога/сырники	150	25,7	16	25	347,3
54-5м-2020/437,439/2018/СР	Соус фруктовый или ягодный (абрикосовый, яблочный, клюква, малина, черная смородина, вишня, брусника, клубника)	25	0,1	0	14,9	60,2
54-2гн-2020/СР	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт свежий**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак		505	28,7	16,6	70,9	549
Средние показатели за период		502,1	28,8	22,7	69,9	598,8

Примечание:

*Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

** Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, бананы, груши. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов.

***Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной и т. д.

**** Для приготовления блюд из рыбы используется минтай (филе) или горбуша (филе).

***** Для приготовления горячих напитков используется свежемороженые ягоды малины, черной смородины, облепихи, вишни или ягодный микс.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню	Удельный вес от рекомендуемой	Рекомендуемые значения на сутки
------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

	завтраков	величины на сутки (%)	
Калорийность	598,8 ккал	25,5	2350
Витамин С	17,8 мг	30,0	60,0
Витамин В1	0,2 мг	16,6	1,2
Витамин В2	0,2 мг	14,3	1,4
Витамин А	210,0 рет. экв.	30,0	700,0
Кальций	151,2 мг	13,7	1100,0
Фосфор	271,5 мг	24,7	1100,0
Магний	80,5 мг	32,2	250,0
Железо	3,9 мг	32,5	12,0
Калий	330,0 мг	30,0	1100,0
Йод	0,039 мг	39,0	0,1
Селен	0,021 мг	70,0	0,03

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст]: Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва: Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "Дели плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "Дели плюс", Москва, 2016.

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
хлеб	30	39	40	30	30	30	35	40	40	40	39	30	424	35.3
сухари панировочные	-	8.3	-	4.0	-	-	-	-	-	-	8.3	5.2	25.8	2.2
мука пшеничная в/с	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	1	-	4	0.4
крупа рисовая	-	-	51	-	54	4	-	-	-	-	-	-	109	9.1
крупа пшеничная	46	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	3.9
крупа манная	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	10	25	2.1
крупа кукурузная	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	40	3.3
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	62	5.2
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	49	-	-	-	-	43	-	92	7.7

картофель	-	164	-	-	-	-	-	-	-	132	-	-	296	24.7
овощи св	-	60	35	-	62	30	-	-	-	93	-	-	280	23,3
свекла	-	-	-	-	-	-	-	-	42	-	16	-	58	4.9
петрушка (корень)	-	-	-	-	4.0	-	-	-	-	-	-	-	4.0	0.3
петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.8	-	-	3.8	0.3
морковь	-	-	15	117	25	-	-	-	-	24	-	-	181	15.1
лук репчатый	-	-	9	-	14	6	-	-	22	14	6	-	71	5.9
капуста белокочанная	-	-	-	-	-	56	-	-	-	-	-	-	56	4.7
томатное пюре	-	-	12	-	7	-	-	-	20	7	3	-	49	4.1
Ягода свежеморож	13	13	12	25	13	13	13	-	-	16	13	-	131	11
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	110	-	-	-	100	210	17.5
мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	-	-	-	210	17.5
лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	7	-	-	-	15	1.3
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	0.2
говядина 1 кат.	-	-	-	-	-	34	-	-	84	-	-	-	118	9.8
куриная грудка (филе)	-	63	136	-	-	-	-	-	-	94	63	-	356	29.7
рыба (филе)	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	-	-	79	6.6
молоко	98	35	-	23	-	-	100	58	-	-	13	-	326	27.2
творог	-	-	-	56	-	-	-	-	-	-	-	140	196	16.3
сыр	16	-	-	-	-	17	10	-	-	-	15	-	58	4.9
сметана	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	15	5	24	2.0
масло сливочное	9	6	-	8	7	6	5	12	10	-	4	5	73	6.1
масло подсолнечное	-	2	8	-	6	-	-	-	4	6	5	-	30	2.5
яйцо куриное	-	-	-	7	-	-	-	102	-	-	-	4	113	9.4
сахар-песок	3	7	-	38	2	-	10	7	8	-	8	32	114	9.5
мед пчелиный	10	-	10	-	10	10	-	-	-	12	-	-	52	4.3
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
соль йодированная	0.9	0.7	0.9	0.4	0.7	0.8	1.0	0.5	0.8	0.8	0.9	0.4	8.5	0.7
лавровый лист	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	0.03	-	0.06	0.01
кислота лимонная	-	-	-	-	-	-	-	-	0.23	-	0.23	-	0.46	0.04
ванилин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.01	0.01	0.00

**Цикличное меню горячих обедов
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2022 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-21з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-3с-2020/СР	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-10м-2020/СР	Капуста тушеная с мясом	200	16,8	8,2	10,4	183
54-2хн-2020/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	28,3	15,2	75,2	551,2
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-19з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-2с-2020/СР	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-6г-2020/СР	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-9р-2020/СР	Рыба (филе), запеченная в сметанном соусе ****	80	15,1	20	4,3	258,2
54-12хн-2020/СР	Компот из	200	0,1	0	7	28,8

	свежемороженой ягоды *****					
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	750	29	37,3	93,1	825,3
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-22з- 2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	0,8	5,3	5,1	71,8
54-17с-2020/СР	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020/СР	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-4м- 2020/СР/ТПП	Котлеты, биточки, шницель (говядина)	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-16хн-2020	Компот из свежемороженой ягоды с медом*****	200	0,3	1	8,3	43,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	745	26,1	29,6	96,1	755,1
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-21з- 2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-8с-2020/СР	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-22м-2020/СР	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-33хн-2020	Компот из свежемороженой ягоды с медом*****	200	0,3	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	33,8	12,3	82,3	575,2
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-2з- 2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,1	5,3	4,6	71,1
54-1с-2020/СР	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-11г-2020/СР	Картофельное пюре	135	2,8	5,5	17,8	131,2
54-5м- 2020/СР/ТПП	Котлеты, биточки, шницель (мясо птицы)	75	14,3	3,3	10	127,1
54-2хн-2020/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	730	28,4	20,8	83,2	633
	Суббота, 1 неделя					
	Обед					
54-15з- 2020/СР/ТПП	Овощи свежие в нарезке***	60	1,3	4,3	6,9	71,4
54-10с-2020/СР	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	6,2	10,8	119,4
54-4г-2020/СР	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-18м-2020/СР	Печень говяжья по- строгановски	100	16,7	17,5	6,6	250,6
54-1хн-2020/СР	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

	Итого за Обед	770	36,4	35,4	109,5	901,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-19з-2020/СР/ТПП	Овощи свежие в нарезке***	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-18с-2020/СР	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,5	10,7	90,2
54-15м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-12хн-2020/СР	Компот из свежемороженой ягоды *****	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	710	26,3	18,9	86,9	623,2
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-2з-2020/СР/ТПП	Овощи свежие в нарезке***	60	0,8	5,3	5,1	71,8
54-8с-2020/СР	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020/СР	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020/СР	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами ****	80	11,1	5,9	5	117,8
54-33хн-2020	Компот из свежемороженой ягоды с медом*****	200	0,3	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	750	27,1	21,7	105,2	724,9
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-3з-2020/СР/ТПП	Овощи свежие в нарезке***	60	1,1	5,3	4,6	71,1
54-2с-2020/СР	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-1г-2020/СР	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-4м-2020/ТПП/СР	Котлеты, биточки, шницель (говядина)	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	745	29,9	31	109,1	835,4
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-2з-2020/СР/ТПП	Овощи свежие в нарезке***	60	1	8	3,1	88,1
54-1с-2020/СР	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-11г-2020/СР	Картофельное пюре	135	2,8	5,5	17,8	131,2
54-8м-2020/ТПП/СР	Тефтели (биточки с мясом , рисом)	70	9,5	8,5	5,8	138,1
54-2хн-2020/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	715	22,7	28,6	72,6	637,6
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					

54-19з-2020/СР/ТПП	Овощи свежие в нарезке***	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-17с-2020/СР	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-12м-2020/СР	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-14хн-2020	Компот из свежемороженой ягоды с медом*****	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	720	34,5	17,7	85,9	640,7
	Суббота, 2 неделя					
	Обед					
54-7з-2020/ТПП/СР	Овощи свежие в нарезке***	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-7с-2020/СР	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-9м-2020/СР	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-21хн-2020/СР	Кисель из свежемороженой ягоды *****	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	770	32,8	29,5	90,8	759,5
	Средние показатели за период	737,1	29,6	24,8	90,8	705,3

Примечание:

***Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной и т. д.

****Для приготовления блюд из рыбы используется минтай (филе) или горбуша (филе).

***** Для приготовления холодных напитков используется свежемороженые ягоды клюквы, брусники, черной смородины, облепихи, вишни.

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню обедов	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	705,3 ккал	30,0	2350
Витамин С	24,2 мг	40,0	60,0
Витамин В1	0,3 мг	25,0	1,2
Витамин В2	0,4 мг	33,3	1,4
Витамин А	367,5 рет. экв.	52,5	700,0
Кальций	129,2 мг	11,7	1100,0
Фосфор	353,3 мг	32,1	1100,0
Магний	122,2 мг	48,9	250,0
Железо	5,1 мг	42,5	12,0
Калий	577,5 мг	52,5	1100,0
Йод	0,081 мг	81,0	0,1
Селен	0,018 мг	60,0	0,03

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст]: Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва: Дело и Сервис, 1998.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ОБЕД												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
хлеб	60	60	74	60	69	60	50	60	74	59	60	60	747	62.3
сухари панировочные	-	-	8	-	8	-	-	-	8	-	-	-	25	2.1
мука пшеничная в/с	2	4	-	1	2	2	-	-	-	2	-	-	13	1.1
крупа рисовая	4	54	-	-	-	-	-	54	-	-	45	-	157	13.1
крупа перловая	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	0.7
крупа гречневая	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	5.8
горох	-	-	-	16	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2.7
булгур	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	64	5.3
макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	-	51	-	-	10	112	9.3
картофель	87	23	58	204	164	29	57	73	23	164	58	296	1236	103.0
овощи св	93	-	9	93	60	-	-	-	60	60	9	-	384	32.0
огурец соленый	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	1.3
свекла	-	40	38	-	-	56	49	38	40	-	-	-	262	21.8
петрушка (корень)	-	0.5	-	2.5	0.5	-	-	6.5	0.5	0.5	-	-	11	0.9
петрушка (зелень)	-	-	-	3.8	-	-	-	-	-	-	-	-	3.8	0.3
морковь	14	58	10	34	10	10	69	35	13	10	68	20	350	29.2
лук репчатый	20	21	24	24	10	24	33	38	10	39	29	37	309	25.8
капуста белокочанная	228	20	20	-	70	30	-	-	20	70	20	94	572	47.7
томатное пюре	4	15	6	7	1	17	16	13	6	1	20	7	113	9.4
Ягода свежеморож	-	21	21	20	-	-	21	20	-	-	32	21	157	13.1
сухофрукты	21	-	-	-	21	27	-	-	27	21	-	-	118	9.8
говядина 1 кат.	-	-	73	-	-	-	-	-	73	55	-	114	315	26.3
печень говяжья	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	8.1
куриная грудка (филе)	62	-	-	94	63	-	61	-	-	-	121	-	401	33.4
рыба (филе)	-	94	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	172	14.4
молоко	-	-	17	-	35	-	-	-	17	22	-	-	91	7.6
сыр	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	0.5
сметана	10	57	-	-	10	43	5	-	10	10	-	-	145	12.1
масло сливочное	-	12	12	-	6	8	-	7	12	8	-	7	72	6.0
масло подсолнечное	12	17	10	10	6	17	18	16	4	4	17	9	140	11.6

сахар-песок	7	11	1	-	7	8	9	3	9	7	2	12	76	6.4
мед пчелиный	-	-	10	15	-	-	-	15	-	-	10	-	50	4.2
крахмал картофельный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	0.5
соль йодированная	0.1	1.3	2.3	1.1	1.0	2.6	2.2	1.6	1.0	1.0	2.0	1.4	18.6	1.6
лавровый лист	0.1	0.04	0.1	0.1	0.04	0.04	0	0.1	0.04	0.04	-	0.1	0.6	0.1
кислота лимонная	-	0.7	0.5	-	-	0.3	0.5	0.5	0.2	-	0.5	0.1	3.5	0.3